

如果你去太空旅行

你或許覺得太空離自己太遠了，但隨着技術的進步，太空旅行早已不再是遙不可及。不信？告訴你，美國的大空探索技術公司，已經簽下了首位繞月旅行的客戶。可能在不遠的將來，普通人也能去太空遊玩了。

那我們來大膽想象一下：如果有一天你被 NASA 這樣的機構選中，可以免費進行一場太空之旅，去看看浩瀚的宇宙。你在興奮之餘，應該做好什麼準備？

下面這張清單，就告訴你在太空生活必須注意的事項。

1. 怎么適應：挺過 4 天“暈船期”。

在地球上會暈車暈船，上了太空也一樣，會“暈太空飛船”。在你升空的頭幾天，可能會出現“太空適應綜合徵”：嘔吐、頭暈、頭疼……失重還會讓你體內的血液在頭部積聚，臉會浮腫。不過你不要太擔心，保持好心情，嚴重的話服用止吐藥，一般 4 天後，身體習慣了失重，症狀就會自然好轉。

2. 怎么睡覺：“挂”在牆上。

在地球上，我們都會躺在床上睡覺，但在飛船、空間站里可沒有床，只在牆上設有睡袋。你如果困了，只要鑽進睡袋，拉緊拉鏈，把自己牢牢固定住就能安心睡了。不過需要注意的是，你睡覺時可能會經常出現“下墜”的感覺，繼而驚醒，不要驚慌，這是受失重的影響，很多宇航員都有這樣的體驗。

3. 怎么方便：紙尿褲是“神器”。

說起紙尿褲，你肯定覺得是給嬰兒用的，但其實最初它是為宇航員設計的。在太空“方便”有兩個難點：第一，發射和返航時，你得坐在固定的座位上；第二，厚重的宇航服不方便穿脫。宇航員們曾經嘗試過穿雙層橡膠褲、改良安全套等很多方法，但效果都不好。直到 20 世紀 80 年代，NASA 一個叫唐鑫源的華裔工程師，利用高分子吸收體，發明瞭一種能吸收 1400 毫升水的紙尿片，才解決了宇航員的這個難題。所以即便覺得難為情，還是穿好紙尿褲吧。

4. 怎么吃飯：需要重口味喚醒味蕾。

告訴你一個事實：太空環境會讓所有人都變成重口味愛好者。因為失重，鼻腔黏液堆積、舌頭分泌的唾液不夠，會讓你的嗅覺、味覺減



弱，吃什麼都覺得寡淡無味。所以除了日常我們吃的食物，後勤部門還會特地運送辣椒醬等重口味的調味料，幫你打開胃口。

5. 怎么打噴嚏：帶上毛巾。

如果你看過《銀河系漫遊指南》，一定對這句話印象深刻：“毛巾對一個星際漫遊者來說，是最有用的東西。”就打噴嚏這件事來說，這句話非常正確。你在地球上打個噴嚏，細菌會落在地上被陽光消滅，但在太空，噴出的致病菌會一直飄浮在空中，迅速繁殖，極易傳染疾病。在 NASA 有紀錄的 106 次航天飛行中，曾出現過 29 個傳染病病例。所以，你在打噴嚏前，千萬別忘了用毛巾捂住口鼻。

6. 怎么打嗝：用手推一下牆。

這個動作可能讓你一頭霧水，但如果你不

這樣做，打嗝很容易就會變成嘔吐。因為失重，你胃中的物質不再會乖乖地待在胃的底部，而是均勻分布在胃里。所以，你需要在打嗝前伸手推一下牆，利用牆施加給你的反作用力來代替重力，把胃里的物質“固定”住，這樣就可以只排出胃里的氣體，正常打嗝了。

7. 怎么洗澡：帶呼吸罩淋浴。

在失重環境下洗澡是個麻煩事，水會四處亂飄。但你別擔心，科學家們早就有瞭解決方法。美國的天空實驗室和俄羅斯的“禮炮”號空間站就配備了專門的淋浴裝置——上部是加壓噴水裝置，下部是由防水材料製成的封閉圓筒，關嚴接縫處就能洗澡了。為了避免口鼻進水，當你進入圓筒時，別忘了帶上口鼻呼吸罩，呼吸罩的管子會與外部聯通，讓你暢快呼吸外面的空氣。

8. 特別注意：每天必須運動兩小時。

在地球上，平時不運動也沒太大關係，但在太空中，不運動可就有點危險了——失重會導致骨骼和肌肉流失，患上骨質疏鬆等病症，必須靠運動維持健康。因此，每天都需要鍛煉兩個小時。常見的運動項目就是騎自行車，不過太空里的自行車沒有車把和車座，你的雙手完全被“解放”，你能去翻翻書，或者操作音樂播放器。

現在，你的基本生活問題都解決了，可以專心享受太空之旅了。(作者：阿里爾·瓦爾德曼)



1954 年之前，在 4 分鐘以內跑完 1 英里(約合 1.6 千米)，被認為是不可能發生在人類身上的事。不論是醫生的推斷，還是生理學家的實驗，都判定 4 分鐘跑完 1 英里已經是人體機能的極限。

各大賽事上的選手們，也不斷證實着這個觀點。他們像被下了詛咒一樣，有人最好的成績停留在 4 分 2 秒，有人甚至跑出過 4 分 1 秒，但始終沒人能突破 4 分鐘大關。

羅杰·班尼斯特站出來了，我覺得跑進 4 分鐘不是不可能的，我證明給你們看。當時他的最好成績不過 4 分 12 秒，所以沒人把這話當回事。

他不斷訓練，成績一點點進步，4 分 10 秒，4 分 5 秒……然後一直卡在了 4 分 2 秒。一些專家和運動員說，你看，不相信科學吧。

可班尼斯特不管，投入更加瘋狂的訓練。直到 1954 年 5 月 6 日，他再次挑戰 1 英里，用時 3 分 59 秒。

有趣的是，在“奇迹”發生之後，全世界的運動員彷彿集體開竅。6 周後，一名澳大利亞選手跑出了 3 分 57 秒 9 的成績。第二天，共有 37 名選手在 4 分鐘以內撞破終點線。1956 年，全世界已經有 300 多名運動員可以輕鬆打破“4 分鐘預言”。但從 1954 年到 1956 年，世界田徑無論是在訓練、奔跑技術上，還是在運動裝備上，其實並沒有長足的發展。

當我們不知道或不相信一些概念時，這個世界就好像以我們不知道或不相信的樣子存在着，一旦我們感知到或相信其存在，它就又像我們已經知道的那樣繼續往前發展。

客戶委託我製作動畫廣告，當然希望越快完成越好。

A 客戶說：“這項工作 3 天後要交稿。”我說：“好好好。”

B 客戶說：“這個 20 秒的廣告，你必須趕工先給我做，不然我就找別人製作。”

我答應他：“好的，好的。”當時我心胸不夠寬廣，不想讓他們把工作轉交給其他的小工作室，所以一律答應客戶的要求。

C 客戶說：“這個動畫廣告，你 5 天內必須完成。”

我也答應他：“好的。”我明明知道這點兒時間根本做不出來，但又不希望他們把影片交給別家製作，只好勉強答應。

我一向對自己的工作效率很有自信，但工作越接越多，一年下來，已經積壓得我喘不過氣來，每個案子幾乎都要延遲兩天才能交工。在長期精神緊繃的狀態下，壓力大到幾乎要瘋掉，甚至想要結束生命！

下班後大家都走了，公司里只剩下我一個人加班，手上有四五項工作沒完成，都是答應客戶今天要製作完成交稿的。

我繼續趕工，繼續、繼續工作。叮零零！電話響了。我瞄了一眼手錶，6 點半！這是影響電視電影公司來要片頭的。我沒接電話。

悟通財富的定義

過了一會兒，電話又響了。將近 7 點，這是映象公司來催摩卡咖啡的廣告！

過了不到 10 分鐘，電話又響起來。這應該是聯廣的陳小姐，我欠她一個 15 秒的廣告。

電話放在我座位的左後方，那一晚，它不斷地響起。看看時間，我都能猜出是誰打來的，我自己很清楚曾答應每位客戶的交片時間。

我沒有接其中任何一個電話，任由鈴聲響着，響着，響着……我站在落地窗前思考：我這麼忙，到底為了什麼？

我一天只花 100 元，為何要賺 3000 元？到底要賺多少錢，才算有錢？

我想通一個事實：財富多寡，要視慾望而定。如果慾望無窮，錢再多也不夠用，死拼一輩子，也不能算是有錢人！只要口袋里的錢足以購買慾望，就是富；只要慾望大過自己的財富，就是沒錢。



想通這個道理之後，我豁然開朗。我放下工作，回家睡了一個好覺。

第二天一到公司，我就開始給客戶打電話。我告訴對方我的交片時間，如果他們嫌慢就請交給別家製作。

我誠懇地說：“我無法勝任這麼多的工作。積壓工作，是因為之前配合你們的要求，希望你們現在配合我，我會儘快消化囤積的工作。”

客戶都能接受我的說法，樂意再等幾天。從此我化被動為主動，依正常的工作時間接項目，更用心地拍好動畫。公司的製作水平比以前更高了，從而贏得了更好的口碑。

沒有困境，便沒有頓悟。陷入困境，我悟通了財富的定義。(作者：蔡志忠)

一. 暴力語言傷人

前不久，在綜藝《少年說》中，有一幕讓我十分痛心。一個女孩哭著大聲控訴自己的媽媽：“你怎麼總是拿我跟其他同學比較，為什麼我的努力，你從來都看不到？”結果，她媽媽冷冷地回應說：“其實我一直在不斷打擊你，以你的性格，不打擊會飄。”

當女孩一邊抹眼淚一邊表示，自己的性格不適合打擊的時候，媽媽卻依然堅持自己的想法，“當你很強的時候，我覺得我要拍一下，當你很弱的時候，我覺得要推你一把。”

女兒發現，無論自己再怎麼說，都無法勸服媽媽，於是哭著走下了台。很快，這段對話登上了微博熱搜，許多網友紛紛表示：“在這個女孩身上，看到了當年的自己。”多少孩子，就是這樣，被父母從小打擊到大。

著名心理專家馬歇爾·盧森堡說：“也許我們並不認為，自己的談話方式是暴力的，但語言，確實常常引發自己和他人的痛苦。”

不少父母總是忽略了這點，他們肆無忌憚地對孩子打擊、嘲諷甚至謾罵。卻不曾想，語言這種暴力，雖然不攻身，但攻心，傷害指數還特別驚人。

二. 你滿目瘡痍，讓孩子懦弱自卑

相信絕大部分的父母，都是真心愛孩子的，這不容置疑。但絕大多數時候，他們滿嘴是愛，卻表現得滿目瘡痍。根據美國愛荷華大學一項研究顯示，父母每天對孩子說的話語中，只有不到 20% 的表述是積極和充滿鼓勵的。

每個孩子平均一天會得到超過 400 條的負面評論，而正面評論卻只有 30 多條。？

“你怎麼這麼笨？”
“這點小事都做不到！”
“為什麼別人能做到你就做不到！”
“你腦袋里裝的是什麼？”

“這麼簡單的題目都不會！”
“別哭了，再哭就不要你了。”

這些，都是父母責罵孩子的常規用語。有些父母不是不知道這些話會傷到孩子，也不是控制不住情緒要發泄。只是想當然地認為，不能對孩子說太多好話，要是說幾句就承受不

住的，以後出來社會還怎麼生活？語言暴力可能傷害到孩子身體。以下兩項研究，可能會讓你對語言暴力的傷害，有新的認知。

情緒傷痛和身體傷痛的腦回路是相同的？

根據密歇根大學的伊森·克羅斯博士的一項實驗：當一個人受到語言暴力攻擊，他的情緒疼痛在大腦區域反應，和身體疼痛極為相似，神經系統能體驗到了幾乎相同級別的疼痛。也就是說，當父母辱罵自己孩子的時候，孩子情緒上遭到的創傷，和身體受到傷害的疼痛程度不相上下！

語言暴力能改變大腦結構？
哈佛大學醫學院馬丁·泰德博士發現：言語暴力最容易影響的大腦區域是扁桃體(主要負責兩個大腦半球間傳遞動機、感覺和認知信息

的區域，海馬回(負責管理情緒的大腦區域)，和前額葉(負責思考和決策的大腦區域)。

孩子的大腦尚在發育中，若他們總生活在苛責、匱乏的環境中，他們的大腦為了適應環境會發育成“求生存模式”的結構，形成懦弱自卑型人格。

所以我們能看到，諸多童年貧窮、家庭不幸的人，即便成年後生活環境出現了極大的改善，也還是很難改變自己的思維模式。

過早承受壓力，不僅不能提高

孩子的心理素質，還會讓孩子變得過於謹慎、膽怯等等，而且，這樣的改變，終身不可逆。

三. 你的語言里，藏着孩子的未來

美國著名兒童學家阿黛爾·法伯說過：“永遠都不要低估你的話對孩子一生的影響力。”要知道，孩子處於不知事的年紀，父母作為孩子最親近的人，他們的話就是真理。

家長的一言一行，乃至一個表情，都會對孩子的性格塑造產生潛移默化的影響。

記得我小的時候，鄰居張姨家經常傳來打

罵孩子的聲音。有次去她家做客，媽媽給她女兒琪琪買了雙新鞋，當時琪琪正在睡覺，被張姨火急火燎地喊了起來。興許也是起床氣正濃，一副懶洋洋不願配合的樣子。

張姨說：“你轉個身，琪琪轉身。”
“動動腳，合腳嗎？”“還好吧。”

“顏色還行嗎？”“還好吧。”

“款式還行嗎？”“還好吧。”

看女兒這樣敷衍，張姨怒火蹭地就上來了。“你是死人嗎？就沒有自己的主見嗎？”

女兒聽了，低下頭不說話。

“別人送你東西，問你喜不喜歡呢？啞巴啊，說話啊。”見琪琪還是不說話，張姨當著我們的面，狠狠地戳了戳她的頭。“我在說你呢，聽到沒？”

琪琪眼里有點濕潤，狠狠地白了她媽一眼，啪地關上了房門。

“你還用脾氣，教也教不好，我怎麼會生出你這種蠢貨？”

“說話又不會，人也沒禮貌，難怪讀書那麼差！”

一句句責罵聲中，我和媽媽在一旁尷尬不已。從那以後，我們再也沒去張姨家玩。

幾年後，他們搬走了，聽說琪琪連高中都沒有考上，後來去發廊做了洗頭妹，因為態度不好還被解雇了。

也許你會覺得，琪琪從小就是個無心向學的壞孩子。但其實，在小學的時候，琪琪的成績並沒有很差，雖不算名列前茅，但也有個中上水準。後來隨著張姨的惡言惡語，琪琪的學習開始一落千丈，換來的，更是變本加厲的打罵。從此，琪琪的生活進入了惡性循環，慢慢地，連課都不願意去上了。(未完待續)

